

Chapter 1

廢墟求生，挺住就是一切 023

- 1 汶川地震，災難發生在一瞬間 024
- 2 女兒沒了，撐不下去了 026
- 3 為了父親，賭一把 029
- 4 鑿開了一個洞，有戲！ 032
- 5 生生拽出來的幸存者 034

Chapter 2

截肢，割捨過去才有明天 038

- 1 自己簽署的手術同意書 040
- 2 八個多小時的漫長截肢 042
- 3 換藥是煎熬，也是考驗 045
- 4 愛是互相給予的那一點暖 046

Chapter 3

總有一天，感情的傷痛當痊癒 054

- 1 我的男人沒有陪我到最後 056
- 2 轉院重慶，笑容是最好的行囊 058
- 3 兒童節，給女兒蟲蟲的禮物 061
- 4 我的醫院，是一座移動的遊樂場 063

Chapter 4

鼓舞，沒有腿也要跳出夢想 068

- 1 想跳舞，卻慘遭打擊 070
- 2 徹夜練習，學會跪立 072
- 3 鼓舞，從零開始 074
- 4 夢想面前沒有特殊待遇 076
- 5 只要沒有謝幕，就一定要挺住 079

Chapter 5

假肢，再疼也要通往自由 082

- 1 第一次行走，是被逼出來的 084
- 2 面對真相：我不會走路 087
- 3 不經歷疼痛，就走不出自由 089
- 4 沒有人能替你走出那一步 093
- 5 穿假肢，也可以很漂亮 096



Chapter 6

適應新假肢，找到新的自己 100

- 1 美夢成真，新假肢從天而降 102
- 2 換上新假肢，一切從頭開始 105
- 3 摔就摔吧，只要站起來就是好的 110
- 4 與20斤的假肢共度每一天 112
- 5 穿假肢，也沒甚麼大不了 116

Chapter 7

痛是一種提醒，也是一劑良藥 120

- 1 摔倒是一門人生必修課 122
- 2 你可以喜歡上疼痛的感覺 124
- 3 珍惜疼痛帶來的敏銳 127

Chapter 8

雅安，忽然成了最美志願者 130

- 1 再遇地震，我不能只是坐在這裡 132
- 2 永遠不要忘了為甚麼而出發 138
- 3 就算只能做一件事，也要把它做到最好 144
- 4 無意中成了“最美志願者” 149
- 5 成為隊長，迎難而上 152
- 6 最後一站，告別雅安 157

Chapter 9

謝謝你離開我 162

- 1 回不去的美好時光 164
- 2 原來他並不能被依靠 167
- 3 女兒的降生改變了我 170
- 4 我不可能再這樣等下去了 173
- 5 學會接納感情中的不完美 176
- 6 愛情總會有新生 182

Chapter 10

愛是恆久忍耐，又有恩慈 186

- 1 愛是平等與尊重 188
- 2 愛是謙和與忍耐 191
- 3 愛是鎮定與堅守 193
- 4 愛是隱瞞與包容 195
- 5 愛是守護與依賴 198
- 6 愛是直面內心的傷痕 201
- 7 愛是嘗試與不退縮 204
- 8 愛是救贖與治癒 210

Chapter 11

放聲笑吧，就像從未受過傷一樣 214

- 1 就算是世界末日，也要笑得像個傻瓜 216
- 2 做好自己，不屈從、不自傲 221
- 3 不懼怕對這個世界示弱 225
- 4 愛，就是在一起 229

